

[www.ipse-online.de](http://www.ipse-online.de)

### Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes  
Landsberger Allee 563, 12679 Berlin, Tel.: 9311148  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin, Tel.: 93496177  
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin, Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler  
Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin  
Tel.: 902936644/-33

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes  
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin  
Tel.: 902933691 (Hellersdorf), 902933684/-86 (Marzahn)

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin  
Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn  
Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin  
Tel.: 9352063

### Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfzentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,  
Golliner Str. 6, 12689 Berlin  
Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfzentrum pad e.V.  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin  
Tel.: 54396595

Schulpsychologisches Beratungszentrum Marzahn-Hellersdorf  
Naumburger Ring 17, 12627 Berlin  
Tel.: 9114867-0

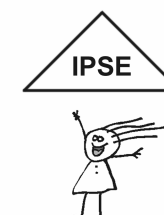
Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,  
Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin  
Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:  
Bärbel Schock, Familientreff JAO e.V.  
Tel.: 93491420 Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT  
Marzahn-Hellersdorf  
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 5



Interinstitutionelles Projekt zur  
Stärkung der Erziehungskompetenz

# Zu dünn



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

## Zu dünn

Die Altersgruppe zwischen 13 und 19 Jahren gilt heute als besonders gefährdet für Mangel- und Fehlernährung. Dies liegt zum einem an ihrem besonderen Bedarf, zum anderen an der Vielzahl ernährungswissenschaftlich bedenklicher Diäten, denen sie sich meinen unterziehen zu müssen, um einem gesellschaftlichen Schönheitsideal, nämlich den hochgewachsenen Models zu entsprechen.

Vor allem junge Mädchen müssen erst lernen, sich in ihrem Körper anzunehmen, sie unterwerfen sich allzu leicht dem Diktat der Mode, das fast immer weit entfernt von der Wirklichkeit ist. Glücklicherweise entwickeln sich nur bei wenigen regelrechte Essstörungen. Die meisten Mädchen finden aufgrund ihres gesunden Appetites wieder zu einem normalen Essverhalten zurück.

Etwa 1 % der Jugendlichen können mit „Schlankheitskuren“ nicht mehr aufhören. Sie versuchen auch dann noch abzunehmen, wenn das eigentliche Ziel längst erreicht ist. Sie fasten weiter, obwohl sie längst als zu mager und ausgemergelt auffallen und ihr Kreislauf nicht mehr mitmacht. Sie scheinen süchtig nach dem Abnehmen zu sein, sie sind magersüchtig; es ist bei ihnen zu einer gefährlichen Krankheit geworden, aus der sie allein nicht mehr herauskommen.

Magersüchtige sind von dem Gefühl beherrscht, zu fett zu sein. Ihr Körperbild ist extrem gestört. Ihr Denken kreist zwanghaft um Essen, Diäten. Manche beschleunigen die Gewichtsabnahme durch provoziertes Erbrechen oder die Einnahme von Appetitzüglern.

Magersüchtige Mädchen empfinden durchaus Hunger, sie leiden unter ihm, sind aber stolz darauf, sich kontrollieren zu können. Sie sind erfolgsorientiert, perfektionistisch und leistungsstark. Es ist ihnen fremd, sich gehen zu lassen.

### Symptome:

- Gewichtsverlust von 20 % des Ausgangsgewichts
- Exzessive körperliche Betätigung
- Angst vor Gewichtszunahme
- Ständige gedankliche Beschäftigung mit der eigenen Figur
- Perfektionismus und Leistungsbereitschaft in allen Lebensbereichen
- Mangel an Krankheitseinsicht – Betroffene finden ihr Verhalten und ihre körperlichen Veränderungen normal

### Warnsignale:

- Immer weiter sinkende Diätziele
- Zunehmende Unzufriedenheit mit dem „dicken“ Körper
- Zunehmende soziale Isolation, Rückzug von allen altersentsprechenden Aktivitäten
- Ausfall der Regelblutung
- Versteckte Lebensmittel und alle Anzeichen für selbst herbeigeführtes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln

### Was hilft bei Essstörungen?

Essstörungen sind nicht leicht zu behandeln. Empfohlen werden

- Konkrete Ernährungsberatung,
- Hilfestellung beim Essen,
- Soziale Unterstützungsmaßnahmen, die den Jugendlichen helfen, wieder Kontakt zu Gleichaltrigen zu knüpfen.

Gewichtung und Auswahl der Therapiemethoden hängen von der Art der Erkrankung und von der Situation ab, in der die Betroffenen leben.